

Lo **STRESS** oggi è un problema sociale rilevante che richiede adeguate risposte preventive e curative.

Studi sperimentali hanno dimostrato il collegamento tra condizioni alterate di stress e funzionamenti biologici profondi che giocano un ruolo importante nell'insorgenza di diverse malattie come quelle cardiovascolari, psicosomatiche e quelle legate a deficit del sistema immunitario. Lo **STRESS** è inoltre legato strettamente a patologie come ansia, attacchi di panico, insonnia, difficoltà di concentrazione e di decisione, pensieri ripetitivi, irritabilità e una serie di disturbi della vita affettiva e sessuale.

COSA E' LO STRESS ?

Lo **STRESS** è una risposta adattiva dell'organismo alle sollecitazioni dell'ambiente che permette di sentirsi vitali e adeguati nella gestione delle semplici o complesse situazioni della vita quotidiana. Esiste quindi uno **STRESS** "buono", chiamato *eustress*, dopo il quale l'organismo ritrova i normali funzionamenti di recupero delle energie provando una sensazione generale di benessere e di relax. Quando però la persona non è in grado di passare da un polo di "attivazione" a uno di "disattivazione-allentamento" lo **STRESS** diventa **CRONICO** (*distress*): l'organismo continua ad attivarsi anche se lo stimolo esterno non è più presente. In condizione di **STRESS CRONICO** si sviluppa una ipersensibilità/iper-reattività anche alle piccole e normali sollecitazioni del quotidiano, impedendo all'individuo di lasciare gli impegni e le preoccupazioni.

IL LAVORO ANTISTRESS

La modalità d'intervento è multidimensionale e agisce sui funzionamenti di fondo per la modificazione dei meccanismi dello stress radicati nell'organismo.

Tecniche utilizzate:
terapia del respiro
terapia del movimento
massaggio funzionale profondo
terapia delle posture
immaginazioni guidate
terapia dei suoni

Il recupero del benessere passa attraverso il ripristino delle seguenti capacità:

- **LASCIARE** le tensioni per recuperare forza ed energie;
- Aprire le **SENSAZIONI** e migliorare la **PERCEZIONE** della realtà e degli altri;
- **ALLENARE IL CONTROLLO** per renderlo mobile e rigenerare la capacità di decidere;
- Recuperare il **PIACERE** come stato di profondo **BENESSERE** e armonia.

OBIETTIVI e RISULTATI

Diventa quindi importante lavorare su tutta quella serie di funzionamenti di base che consentano un sana e armoniosa gestione dello stress. L'intervento, di tipo integrato, si propone di:

- Sciogliere i disturbi tipici legati allo stress cronico.
- Ripristinare la respirazione diaframmatica riequilibrando così il funzionamento dell'intero organismo.
- Modificare la tensione muscolare di base per riattivare la capacità di allentamento.
- Facilitare il vissuto di serenità e armonia con sé e con l'"altro".
- Migliorare la capacità di concentrazione e la produttività nella propria professione.

IL METODO

La Psicologia Funzionale

Elaborata dal Prof. Luciano Rispoli, individua una profonda connessione tra il funzionamento psichico e somatico della persona. La persona viene vista nella sua interezza, attraverso tutte le Funzioni psico-corporee del Sé rappresentate nei piani Cognitivo-simbolico, Emotivo, Posturale-muscolare, Fisiologico.

La metodologia Funzionale consente di attuare un intervento mirato alle esigenze del singolo individuo con modalità e tecniche specifiche che agiscono sui funzionamenti di fondo e sulle capacità vitali.

PROCEDURA

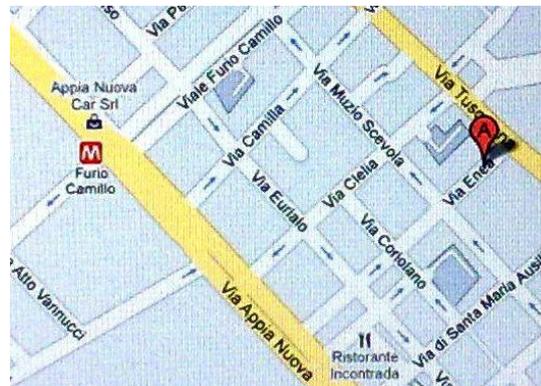
IL LABORATORIO ANTISTRESS prevede un ciclo di 6 incontri, ognuno dei quali ha una durata di 1 ora e mezza e la frequenza è settimanale. Ogni gruppo partirà al raggiungimento di una quota minima di adesioni. Il gruppo è a numero chiuso: max 10 partecipanti.

Costo per ogni ciclo di 6 incontri: 180 €

DISTURBI SPECIFICI DELLO STRESS

- Ansia
- Senso di allarme
- Irritabilità
- Confusione
- Irrequietezza
- Scarsa concentrazione
- Senso di sforzo ed eccesso di affaticamento
- Indecisione
- Insicurezza
- Pensieri ripetitivi
- Insonnia
- Tensione muscolare
- Palpitazioni
- Sudorazione
- Disturbi digestivi
- Mal di testa
- Debolezza agli arti
- Tremori
- Vertigini
- Pressione sul petto
- Fitte e spasmi
- Stitichezza o diarrea
- Mal di schiena
- Formicolii mani, piedi

Sede: Via Enea, 91 (metro A Furio Camillo)



Per informazioni ed iscrizioni:

Dott. Mauro Busca cell.: 339-586.18.77
e-mail: buscamauro@virgilio.it

www.romayoga.org

LABORATORIO ANTISTRESS

CICLO DI 6 SEMINARI ESPERIENZIALI

condizione essenziale
nella prevenzione e cura
dei disturbi causati dallo **stress**
è il ripristino e il potenziamento
della capacità di accedere al proprio
stato di **benessere profondo**.

Dott.ssa Carlota Benitez
*psicologo, psicoterapeuta,
specializzata nel trattamento dei disturbi da stress*

Dott. Mauro Busca
*psicologo, psicoterapeuta,
specializzato nel trattamento dei disturbi da stress*